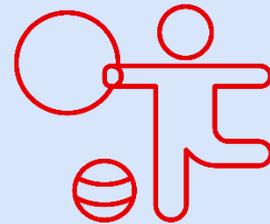


Einladung zur Veranstaltung

Fortbildung - DRK Lehrbeauftragte Gymnastik



Datum: 14.- 16.03.2024

Veranstaltungsort: DRK Landesverband Hessen

Liebe Lehrbeauftragte Gymnastik,

hiermit möchten wir euch recht herzlich zu unserer diesjährigen Fortbildung Gymnastik in Wiesbaden einladen.

Die Veranstaltung beginnt am Donnerstag, **14.03.2024** um 09:00 Uhr. Eine Vorübernachtung am 13.03.2024 mit Abendessen kann im Anmeldeformular mit angegeben werden

Wir schließen die Tagung am **16.03.2024 gegen 12.00 Uhr** mit einem gemeinsamen Mittagessen. Im Anschluss daran findet die Fortbildung Ausbildung Aktivierender Hausbesuch statt, für die ihr euch bitte separat anmeldet.

Ab dem 14.03. nachmittags übernimmt die Referentin Franziska Piel die Tagungsgestaltung. Frau Piel ist langjährige Fitness- und Personal Coach und wird uns neben theoretischen Inhalten hauptsächlich praktisch das „L.I.I.T – Low Intensity Interval Training“ nahebringen.

Wir bitten um eine verbindliche Anmeldung bitte bis spätestens **13. Februar 2024**.

Vorsorglich möchten wir euch darauf aufmerksam machen, dass unbegründete Hotelstornokosten von uns nicht übernommen werden können, sondern zu euren Lasten gehen. Übernachtungskosten inkl. Tagungsversorgung werden von uns getragen, zusätzliche Kosten wie Parkgebühren, Minibar etc. müssen von euch selbst übernommen werden.

Wir freuen uns auf einen angeregten und konstruktiven Austausch.

Herzliche Grüße,
Stefanie Roth und Markus Breit

Programm

Donnerstag, 14.03.24

09:00 – 10:30 Uhr	Offizieller Beginn der Veranstaltung, neues aus dem GS	Steffi
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffeepause	
10:45 – 12: 00 Uhr	Themen und Berichte der LBs	Steffi
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagessen im Hotel	
13:30 – 15:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung; Einführung in das funktionelle Training – Small Group Training	Franziska Piel
15:00 – 15:45 Uhr	Konzepte des SGT, Differenzierung unterschiedlicher Schwerpunkte	Franziska Piel
15:15 – 16:00 Uhr	Kaffeepause	
16:00 – 17:00 Uhr	Praxis Mobility und Fasziestretch	Franziska Piel
17:00 – 18:00 Uhr	Theorie Mobility, Abfolge Aufwärmphase	Franziska Piel
18:00 – 18:30 Uhr	Zusammenfassung und Ausklang	Franziska Piel
Ab 18 Uhr	Abendessen	

Freitag, 15.03.24

09:00 – 09:30 Uhr	Wiederholung Tag 1 und kleines Warm-Up	Franziska Piel
09:30 – 11:00 Uhr	Praxiseinheit LIIT und Nachbesprechung	Franziska Piel
11:00 – 11:15 Uhr	Kaffeepause	
11:15 – 12:45 Uhr	Aufbau und Vorbereitung LIIT	Franziska Piel
12:45 – 13:45 Uhr	Mittagessen	
13:45 – 15:15 Uhr	Anleitung und Cueing Praxisübungen	Franziska Piel
15:15 – 15:30 Uhr	Kaffeepause	
15:30 – 16:15 Uhr	Praxiseinheit LIIT mit Equipmentoptionen	Franziska Piel
16:15 – 17:45 Uhr	Variationsmöglichkeiten und Übungssammlung	Franziska Piel
17:45 – 18:15 Uhr	Abschlussbesprechung und Feedbackrunde	Franziska Piel
Ab 18:15 Uhr	Abendessen	

Samstag, 16.03.24

09:00 – 10:30 Uhr	Themen aus dem GS, Themen der LB	Stefanie Roth / Markus Breit
10:30 – 10:45 Uhr	Pause	
10:45 – 12:00	Themen der LB, Feedback und Ausblick	Stefanie Roth
12:00 – 13 Uhr	Mittagessen und Ende der Veranstaltung	
	Im Anschluss Beginn Fortbildung Aktivierender Hausbesuch	Markus Breit